

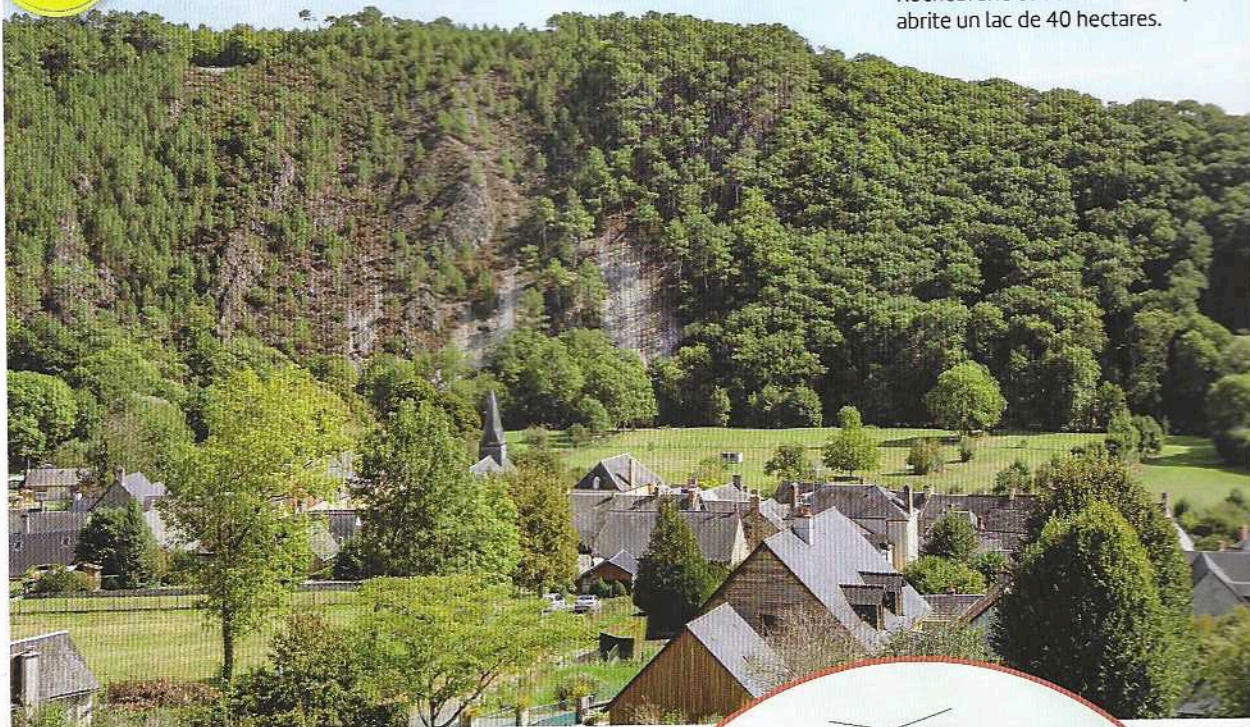


Initiation à l'escalade

dans les Alpes mancelles



La forêt domaniale de Sillé-le-Guillaume, outre les sites de Rochebrune et du Saut du Cerf, abrite un lac de 40 hectares.



Christian Veyre

Inutile de se précipiter dans les Alpes ou dans les gorges du Verdon pour s'adonner à la pratique de l'escalade. La forêt domaniale de Sillé-le-Guillaume (Sarthe) est un spot privilégié pour s'initier à cette discipline en pleine nature. Une ascension à flanc de rochers sous la tutelle de Benoit Huet, éducateur sportif.

Textes : Christian Veyre et Léobin de la Cotte.

Il est 8 h 45. Le rendez-vous est donné juste devant le cercle de voile de Sillé plage. La brume s'accroche encore au plan d'eau. Le fond de l'air est frais. La journée promet, néanmoins, d'être belle. Ça y est ! Tous les participants sont arrivés, prêts à défier la gravité. On charge les camions et en avant.

Direction, les sites d'escalade du Saut du Cerf et de Rochebrune. Dix minutes plus tard, fin de la route et début de l'aventure. Nous nous retrouvons au beau milieu de la forêt domaniale de Sillé-le-Guillaume, au cœur des Alpes mancelles. Le silence est total. Plus moyen de reculer.

Benoit Huet scrute son auditoire. On a l'impression qu'il lit nos émotions aussi bien que les paysages escarpés. D'une voie douce, le moniteur rassure la petite troupe, distribue et vérifie le matériel, et en profite pour rappeler les consignes de sécurité : « **L'escalade est un sport d'introspection et de dépassement.**



Mais aussi de confiance, de partage et de découverte. Soyez calme, prenez votre temps, analysez la situation, parlez peu... Et qui sait, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir les animaux qui peuplent cette magnifique forêt. »

UNE ROCHE DOUCE AU TOUCHER

La marche d'approche est une formalité. Étonnamment, personne ne se presse. Il y a ceux dont le visage se crispe. Et ceux qui se frottent les yeux... Chacun se cherche. Le bon moment pour interroger Benoit sur les particularités du site et tenter de se rassurer un peu. « Il y a trois secteurs : Rochebrune rive gauche,

Vacances sportives dans la Sarthe

Au sommet du Saut du Cerf, la vue embrasse la forêt de Sillé et le bocage alentour.



Rochebrune rive droite et le Saut du Cerf. Au total, on a une cinquantaine de voies équipées et quelques blocs. C'est un spot idéal pour s'initier à la grimpe en tête. »

Dans le détail, ça donne des voies cotées de 3 a à 6 b pour une hauteur maximale de 18 mètres. En clair, on est sur une escalade facile, peu exposée et avec des prises de main et de pied généreuses. Surtout un environnement zen: « Franchement, on n'est pas bien là ? J'aime cet endroit. La nature est pénétrante, silencieuse. Et puis regarde la lumière sur la roche ! C'est top. » Même la pierre a une texture particulière: « Ici, on est sur les marches du Massif armoricain, ce qui fait qu'on a une roche douce au toucher et, en même temps, adhérente. »

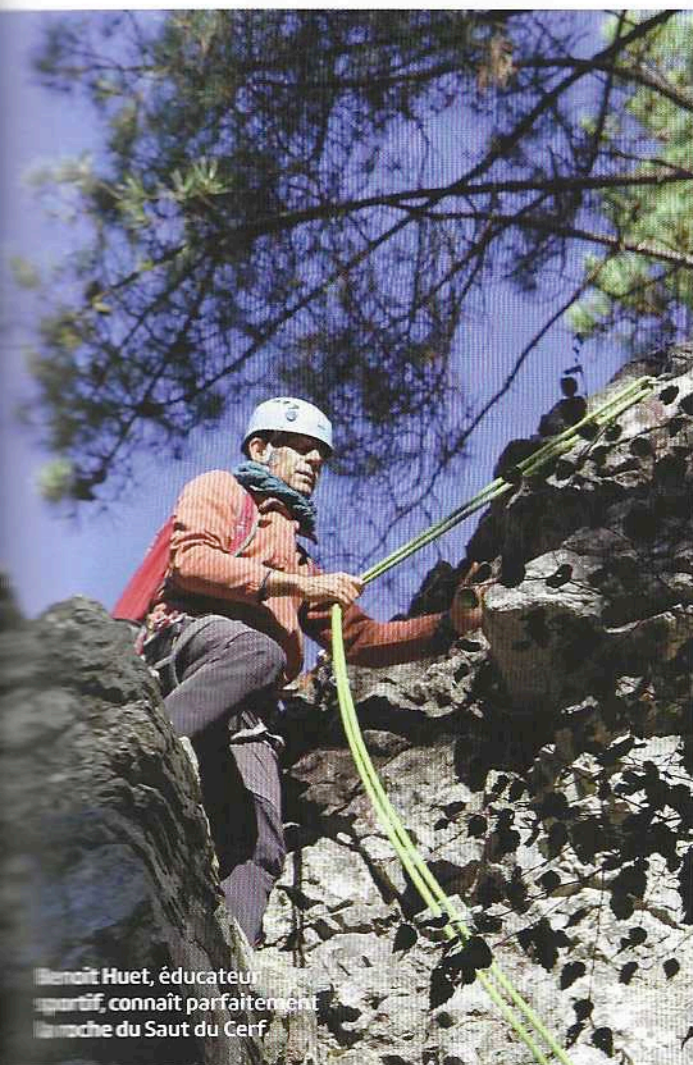
SE CONNECTER À LA NATURE

Le temps est venu de s'équiper. Benoît installe les cordes, vérifie les baudriers, les casques... Quelle dégainé on a ! « On va commencer tranquille, assure

Benoît. Grimper, c'est un travail d'équipe. Il y a celui qui grimpe et l'assureur. L'important, c'est de se coordonner et d'adapter en permanence la tension de la corde. Mais surtout, vous ne lâchez jamais la main droite. »

Les plus téméraires entrent en action. Les premières voies sont vite avalées. Viennent bientôt les premières hésitations, les premiers renoncements... À force d'engagement, la peur s'estompe. Le plaisir vient. Voie après voie, chacun se surprend et repousse un peu plus ses propres limites. « C'est ce que j'aime avec les sports de pleine nature. C'est une expérience intérieure, authentique, qui nous connecte à notre environnement. »

Benoît est dans son élément: « Ça fait maintenant trente ans que j'encadre des activités sportives. Ce spot est vraiment étonnant. On peut y pratiquer la voile, le kayak, le paddle, le VTT, la randonnée, la course d'orientation... Vous pouvez même vous baigner ou pêcher. Pourquoi j'irais voir ailleurs ? » ■



Benoît Huet, éducateur sportif, connaît parfaitement la roche du Saut du Cerf

Christian Veyre

5 idées reçues sur l'escalade

1 « L'escalade, c'est un sport exigeant »

VRAI ET FAUX. Escalader un mur d'escalade ou une falaise peut désarçonner. Mais contrairement aux apparences, c'est un sport relativement abordable et ludique, où l'on peut rapidement réaliser des progrès. Le tout est d'adapter le choix des voies à son niveau et à ses objectifs.

2 « Il faut absolument avoir du muscle »

FAUX. Pas besoin d'avoir les bras d'Arnold Schwarzenegger pour faire de l'escalade, au contraire. Débutant, le grimpeur doit surtout être souple et avoir une bonne coordination. Gravier uniquement à la force des bras est même considéré comme un très vilain défaut.

3 « On travaille seulement les bras ! »

FAUX. L'escalade est un sport particulièrement complet. L'un de ses bénéfices est de faire travailler l'ensemble du corps : les bras, certes, mais aussi les jambes, le dos, les abdominaux et jusqu'aux fessiers.

4 « Impossible pour moi, j'ai le vertige »

VRAI ET FAUX. Monter à plusieurs mètres de hauteur peut refroidir certains grimpeurs. Pourtant, l'escalade est un très bon moyen d'affronter cette appréhension. Le parcours est sécurisé, la concentration sur la voie fait rapidement oublier les mètres de hauteur. Si l'escalade forge le corps, elle est aussi reconnue pour forger l'esprit.

5 « Grimper dehors, je peux le faire tout seul »

FAUX. Si l'escalade est le fruit d'un effort individuel, c'est un sport collectif. Pour des raisons de sécurité, il est fortement déconseillé de s'y essayer en solo. En extérieur, une autre personne doit toujours assurer l'ascension d'un grimpeur.

Saint-Léonard-des-Bois : le coup de cœur de Benoît

Pas étonnant que ce passionné de sport nature soit tombé sous le charme de Saint-Léonard-des-Bois. Une verte vallée, surplombée par des barres rocheuses, lardée en son sein par une jolie rivière... On peut y pratiquer le canoë-kayak ou se détendre en famille au Parc animalier du mont Narbonne. Précepte de Benoît : « **Tout effort mérite reconfort.** » Une invitation, sans doute, à terminer sa journée en sirotant une bière sur la terrasse de La cave Saint-Léo.



La rivière Sarthe à Saint-Léonard-des-Bois

Christian Veyre

LES BONS CONTACTS

DANS LES ALPES MANCELLES (SARTHE), avec Benoit Huet

Organisme : cercle de voile de Sillé Plage

Tarifs : séance de 2 h, forfait à 152 € (diviser par le nombre de participants, jusqu'à 12).

Tél. 02 43 23 21 77 / 06 08 10 29 90. contact.cus72@gmail.com
centre-sille-sportsnature.fr

FINISTÈRE

Organisme : club d'escalade Roc'ha block

Tarifs : séance de 2 h 30, 30 €. Pour tous les niveaux, à partir de 8 ans.

Tél. 06 77 98 81 39. rochablok.fr

MANCHE

Organisme : Tout en Haut

Adrien Bourget organise des sessions nocturnes.

Tarifs : session de 3 h, forfait à 160 € (diviser par le nombre de participants, jusqu'à 6).

Tél. 06 33 47 67 32. toutenhaut.com

CALVADOS

Organisme : le centre de loisirs Capa'Venture à Clécy

Tarifs : séance de 2 h, 18 €. Stages de cinq séances pour les 8-17 ans, à 90 €.

Tél. 02 31 69 11 68. capaclecy.fr/activites-sportives/escalade

LOIRE-ATLANTIQUE

Organisme : le club alpin français Nantes-Atlantique

Tarifs : séance de 2 h, 17 €. Prévoir une tenue adaptée.

À partir de 8 ans.

Tél. 02 40 73 64 79. clubalpin.nantes.ffcam.fr

ILLE-ET-VILAINE

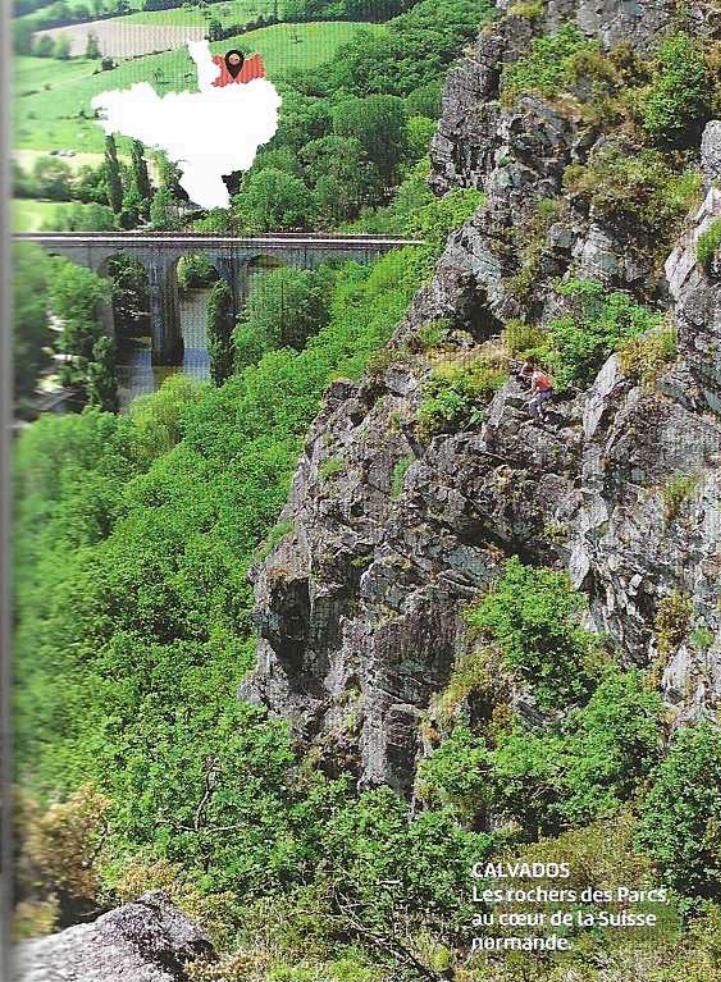
Organisme : La Fédé

Elle propose des sorties escalade dans le Pays de Redon.

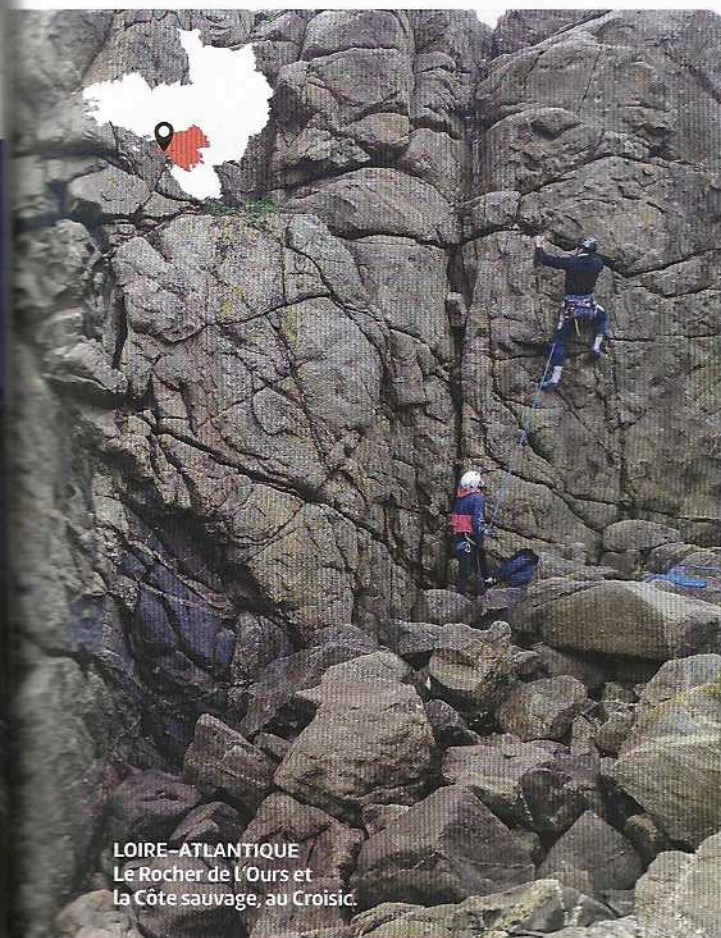
Tarifs : séance de 2 h, 17 €. Prévoir une tenue adaptée.

À partir de 8 ans.

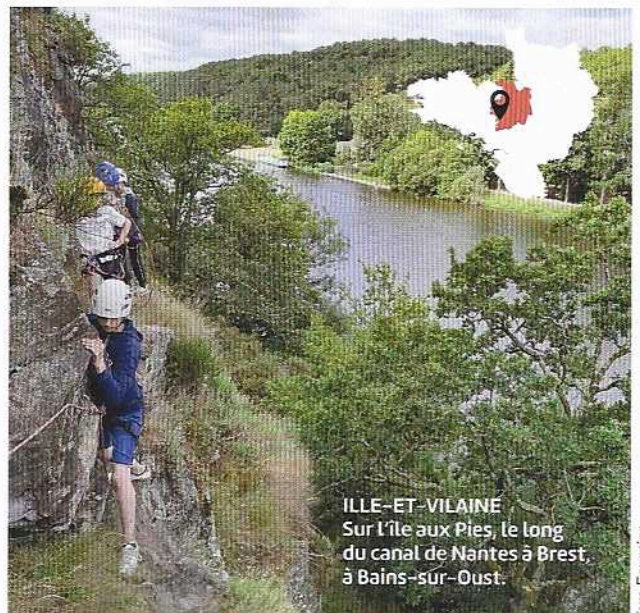
Tél. 02 99 72 17 46. lafede.fr/vacances/activites-nature



CALVADOS
Les rochers des Parcs
au cœur de la Suisse
normande.



LOIRE-ATLANTIQUE
Le Rocher de l'Ours et
La Côte sauvage, au Croisic.



ILLE-ET-VILAINE
Sur l'île aux Pies, le long
du canal de Nantes à Brest,
à Bains-sur-Oust.

Tom Fournier